

دن مینہ سینیہ متکل ہو جائیگا  
مازنان ہی دین کے قمرت پائیگا

# علم النفس

در علم النفس

سوال چہکے ان تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے  
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تفسیر کتاب صوفی پر مبنی سنگھ صاحب تصنیف طاروف  
ترقیات و وسوسہ طبعی و غیرہ  
حرب فرامین سیرت مذکورہ کا خلاصہ ہمارے ملک دیوالا ہو رہا ہے

# تہذیب

زندگی کا یہ دور کہ انسان پر ہی زندگی ہے۔ جو باسانس پر ہی زندگی ہے۔ جب  
 سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ بنی نوع انسان کی زندگی سانس پر ہی ہے۔  
 سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں  
 رہ سکتے۔ بحیثیت پیدا ہوتے ہی ایک لبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اس وقت  
 سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدمی بستر پر ایک آخری  
 سانس کھینچ کر شمع سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ  
 بچے کے پہلے سانس سے لے کر بڑے کے آخری سانس تک سانس کی  
 آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے  
 مگر اس کی بات ہے کہ انسان اپنے کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا  
 ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی  
 محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی و بخت۔ خوبصورتی  
 اور درازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر  
 جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور  
 سورتی پر حاوی ہو کہ ان کو مدت دراز تک ہر قرار رکھنا اور پھر دو  
 سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ  
 سانس لینا۔ عمر۔ حرارت۔ غریزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ یہ کلاف  
 کس دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماج گاہ  
 بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی  
 سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں۔ اور  
 مصنوعی وہ جو جو وہ نسل کے لوگ لیتے ہیں۔ جو کہ تہذیب سے

سانس اور بیماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے  
 رہنے۔ اور بیٹھنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن کو  
 نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو  
 اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے +

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں  
 مرتے ہیں۔ اس کی وجہ اس قدرتی طریقہ سے سانس لینے میں۔ اس میں  
 میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریقہ سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ  
 ہے کہ لوگ پست غذا اور نحیف البدن ہو گئے ہیں۔ اکثر مسلک امراض مثلاً  
 سل و دق (مستقل بچھڑھ) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار  
 جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح  
 سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ  
 بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیماری آدمی عجائبات  
 سے سمجھا جائے گا +

مول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے  
 کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں  
 ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت  
 جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیل  
 بشارت طبع سکون قلب۔ نفاست جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافکہ۔ عذرا  
 و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی  
 پاتے ہیں +

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ پھلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے  
 والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جو کہ لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت  
 کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ  
 حیات یا حرارت غریزی کو جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں جس عضو میں چاہیں  
 جمع کر سکتے ہیں +

لوگ ہوا سے پران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر خاص طریقہ سے جو احسان اس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور احسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ ہیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ سانس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی خوف۔ غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دفتیر ان کے لئے کچھ بھی مشکل نہیں اس کا نام ہے علم النفس جس کی تحقیق قشربنگ ہم نے یہاں بیان کی۔ مزبور لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

### مُصَنَّف

## پہلی واقفیت

## الحکماء کل اعضاء والنفس پر رہے متعلق

اعضاء نفس پچھڑے اور وہ نکالیاں ہیں جن کے ذریعہ سے ہوا پھیلنے میں پہنچتی ہے پچھڑے دو ہیں۔ اور حق سے لے کر تمام آسمان پھیلے ہوئے۔ ان کے لئے کہ ناف تک ایک نالی ہے جسے بیج میں لہر دے دیا گیا ہے پچھڑے کہ گہرے اور مسام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت نہایت لطیف ہے۔ اور ایک باریک مضبوط غیلی کے ساتھ ہیں۔ اس غیلی کی ایک دیوار پچھڑے سے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر غصہ سے ڈھکی ہوئی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کو رگوت خارج ہوتی رہتی ہے۔ جس کو رگوت کے ساتھ اپنے وقت پچھڑے کے ساتھ لہر اور پھیلنے میں لہر پیدا نہیں ہوتی۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا مقنونوں سے ہوتی ہوتی نیکو کس جلی سے

رگڑ کھانگہ گرم ہو جاتی ہے۔ اور دماغ سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی  
پچھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے  
اور گردوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ  
چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر تمہارا سطح پر پھیلائے جاویں تو  
چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پچھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی  
حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ  
پھیلتا ہے تو سینہ اور پچھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو  
پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں  
سینہ اور پچھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پچھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ دورانِ خون  
کا سمجھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ حجابِ باطنی خون دل کی حرکت سے  
چلتا ہے۔ اور باطنی رگوں کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ  
کہ ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچانے کے واسطے۔ اور ہر حصہ  
میں سے خون رگوں کے ذریعہ دل تک پہنچ کر پھر دل سے  
پچھڑوں میں کھینچ کر دل تک پہنچاتا ہے۔ دل سے  
رودادہ ہوتا ہے تو اگلے ہی دم سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران  
کو اپنے ساتھ لے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے  
ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور تپلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر رودادہ  
کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے  
پچھڑوں میں پونچتا ہے۔ تو ان گردوں یا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر  
اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ سب یہاں سے ہم پھر پھر خون نکالتے  
ہیں۔ مگر یہ نہ کہ وہ بالائے گندے خون کی تقسیم ہو جانے کے بعد جیسا کہ  
ذریعہ سائنس دانہ پہنچتی ہے تو خون کی غدیروں سے نکلتی ہے۔ یہ نالیوں  
بل کی مانند باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ اور اسی

لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مائع نہیں ہوتا۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جزیرہ ملا دہہ رکاز بن کر جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن نے ساتھ لٹنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس اور ہرٹی ہوا پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح ہر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے تازہ روپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے چنانچہ تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح ہر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پچھڑوں کی نالیوں میں سے گزر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار مستارش ہوتا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ہوا کہ اگر پچھڑوں میں گالی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پوریش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے ذریعہ نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پوریش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدیا قی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ پھیپک دوسرا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و دہمیشہ اور اسی کے سلسلہ میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ پھیپک سانس لینے والے ہیں مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دیکھتے رہتے ہیں۔ بطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیالے مبروں کو فیک سانس لینے کی قید و قیمت معلوم ہو گئی ہوگی۔

اگر پچھڑوں کی تازگی بخش کا مادہ آتی ہے خون کی پوری پوری مصلحت نہ ہوگی  
 تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں  
 بدستور موجود رہیگا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچے تو مصلحت نہ  
 پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلظت  
 ہی رقیق نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی  
 ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے  
 حصے میں پہنچ کر دوبارہ تازہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون  
 جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا  
 ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا  
 قوتِ معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے لئے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے  
 کہ جب پچھڑے کمزور ہوتے ہیں تو مائع بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ مائع کی  
 درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے۔ جب خون میں مائع ہوتا آکسیجن غذا سے  
 ملے اور اس پر اشارہ ملے ہو پچھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن  
 کی جسم کے اندر پہنچانا اس لئے بھی ضروری ہے حاصل یہ ہے کہ غذا اچھی  
 طرح جذب بدن نہ ہو یا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پچھڑوں پر بھی اس کا  
 اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جذب بدن نہ ہوگی  
 پچھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ اور پچھڑوں کے کمزور ہو جانے  
 سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہو گا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی  
 ہے۔ اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی  
 اجزاء کی ناپیدائش سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو  
 قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا  
 اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کی تغیرات  
 کا کوئی مقابلہ کر سکتا ہے +



# دوسری واقعیت

## نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فروئے رود و حیات است  
چوں برے آید مفترج ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ جسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کہنے کو ہیں۔ عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص سرےوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک چڑیا یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے۔ پران ایک سفرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہے جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جس سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور جان کا محرک جزہ کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ حتیٰ کہ جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرہ کو لیجئے۔ ذرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا محرک جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کر لے والی۔ پران وہ قوت ہے

مخلیف ہے۔ جن بزرگ حرکت و حیات کا صہ ہے۔ اس فرد



جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ  
 جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف  
 ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم ہے  
 ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں  
 اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے  
 اجزاء میں پرست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدر قی طس رقبہ  
 سے پران کی تقسیم ہو جاتا ہے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے  
 میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے  
 اس کی قوت ارادی سے ذرات آپن میں ملے رہتے ہیں۔ ایک عجیبہ علامہ مادہ  
 قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر  
 ہے۔ خواہ اس کا ظہور کس طرح بھی ہو۔ یا کس طرح بھی ہو۔ یا کس طرح بھی ہو۔  
 میں یا جانداروں میں داخل اس کے ایک ایک قسم میں مختلف صورتوں کی  
 قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور  
 ہوتا ہے۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور ہوتا ہے۔ یہی وہ مادہ ہے  
 جو ایسا ہے مگر ہوا نہیں ہے۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور ہوتا ہے۔  
 اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی  
 قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے رکھے  
 ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کا ربانک ایسڈ  
 کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو آکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران  
 سے پھری ہوتی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو کوئل  
 کے کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جیسی  
 سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں  
 سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس بہتے ہیں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے  
 اپنے میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بالا ارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ  
 پران کھینچ کر مائع دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کی قوت کو کام

میں دے سکتے ہیں جس طرح بھی جس کی جاتی ہے۔ ویسے ہی تھان کو بھی کیا جاسکتا ہے  
 بہت سی روحانی توفیقیں جو اہل باطن کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے  
 علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

## بیسری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہئے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم احسن کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہئے  
 منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت و طاقت عاجس  
 ہوگی اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ  
 سے سانس لینے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس  
 لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دائمی المریض ہو جاتے۔ اور جوانی  
 میں بڑھاپا آ جاتا ہے۔ اس المریض مہذب ماؤں کی نصرت و جوش میں زیادہ  
 ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھا اور ناک سے  
 سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے  
 سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر مہذب  
 یافتہ مائیں بھی ایسا ہی کریں تو فیاض انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے  
 سانس لینے میں بہت سے دباؤئی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں بہت  
 لوگ جو دن کو بدناما معلوم ہو نیسے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو  
 منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ پتھر سے ثابت ہوا ہے  
 کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ دباؤئی امراض میں مبتلا  
 ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مہذب  
 ملک جنگی جہاز میں چھپک کا مرض پھیلا۔ اور بہت سے اہل ایمان اس کا شکار ہوئی  
 مگر جو مہذب وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سائنس لینے والا ایک ہی نہ ملا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے تحقیق میں خاص اہتمام ہے۔ جب مُنہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کانگہ گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ مُنہ سے پھپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا مُنہ کے ذریعہ سے پھپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی ہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر ہے۔

جو لوگ رات کو مُنہ کھولی کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے حکام کا ردِ روائی کر رہے ہیں اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بولتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ مُنہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کپڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ مصلحت اس کے تحقیق کی مثالیاں چونکہ پتلی اور پتھریاں ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ (جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں) اس لئے اس راہ سے بیماری کے کپڑے یا زہریلا مادہ پھپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نختوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جالے گی کیونکہ پتے اور پتھریاں نختوں کے سر سے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے مُنہ کھول کر نہیں سوتا انسانوں میں بھی خاصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ مُنہ بند کر کے سوئینگے۔

ہر وجہ تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندر والے اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نختوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے سانچہ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کیلئے وقت پہنچ دار ہتھکنوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے تیار کرنے کے سانچہ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ ہتھکنوں میں سہل سے زیادہ جمع ہوئے۔ یا مہو کس جھلی سے گزر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جاتے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب منظر اور بدر و کے پانی میں۔ ہتھکنوں کے اوزار یہ ہیں جو اس سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے سنہ بھل کی کھلی کو۔ المختصر یہ کہ سنہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس دو طرفہ حرکت کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا رابطہ اقل ہے۔ ثانیاً علم النفس کے حلق بہت سی مشقیں جو ہم آہنہ تکمیل کے ہیں ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔ ہم اپنے مہروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ ہتھکنوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت دلانی چاہئے اور نیز اس کا خیال رکھا جائے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے مہولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔

## چوتھی واقفیت پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے طالب علم کو چاہئے کہ اس سے باہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس مشق پر کما حقہ عادی ہونے کے لئے وقت و محنت اور استقلال کی



خارج ہو جائے۔ آئینہ اور شکم کو ڈھیلو چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر تابو پا پکنے کے بعد خود بخود ہونے لگیگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آجائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے پیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ وہ سانس ٹھیننے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی ہڈیاں اٹھ جائیں گی۔ اور رہنے پھڑپھڑنے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔

ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تمہیں میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی۔ لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو برگزجی نہ چاہے گا۔

## پانچویں واقعیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو خورید ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصر لکھتے ہیں۔ پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سس دوق سے محفوظ رہتا ہے پھپھڑوں میں لوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غیر بری کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے جب کہ جسم میں حرارت

غریبی کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے نالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و ناکارہ کر دیں گے۔ برعکس اگر پھپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کہیں گے۔ پھپھڑوں کو مضبوط دھاتور بنانے کے لئے سوائے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ٹاکڑ کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراع چوملتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی جبریم ہے ان کو چاہئے کہ ہلکے سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثروت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ روہ کے ساتھ پورا سانس لو۔ آنا، ٹانا، جسم میں تازگی اور حرارت دھڑ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں ناپی ہو جاتا ہے۔

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ کیسین کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر کیسین کم ہے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلاظتیں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے مددہ و دیگر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کر کے ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ناممہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوتی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ تھکات بڑھے گی۔ چہرے پر پڑ مرگی آجائے گی اور معدہ بیمار یوں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

## چھٹی واقفیت

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بندہ جیلے آتے تھے۔  
 (۱) مصغی سانس۔ جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خضہ صا جوگیوں میں پائی جاتی ہے۔ بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی ضرورت کم لگتے ہیں۔  
 (۲) شتم کہتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۱۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۱۳) خوش گلہ سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پیچیدگیوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پھیپھڑوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ داغہ بولیاں یا گوتوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت میں ہیں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص ناایدہ بیش ہے۔

## دراستے سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پر اسٹائٹ کینیجو رو دوسری حالت (چند لمحہ کے لئے اندر روکو و تیسری حالت) لمبوں کو سکھو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کہ بے پروا بن جائے گا۔



کو نہ چھلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر ٹھہراؤ۔ (بقیہ ہوا  
بدرستور بھری رکھو۔) دیکھیں حالت (تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے کر  
کہ تمام ہوا خارج کر دو۔) یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو  
خوب زور سے نکالو۔ لیکن اور بڑھ مرو گئی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک  
قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جوہر نکلیں  
ہے۔ سبب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بناؤ۔ اس مشق کو باری رکھو  
کیونکہ سانس کی ہر ذرہ تنفس کے غائے پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

## ۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو اور  
رو کو (تیسری حالت) بازوؤں کو کھینچ کر اٹھاؤ اور کھینچ کر رکھو۔ صرف  
اس قدر قوت دو کہ دو میڈیٹیشن کے بعد سانس کی حالت اچھی رہے۔ اس مشق کو  
شانون کی طرف لاؤ اور بچوں جوں شانون کے قریب کھڑے ہو کر بازوؤں کو  
اٹھاتے جاؤ۔ اور ان میں بائیں ہاتھ کو کھینچ کر رکھو۔ (دوسری حالت) شانون  
تک پہنچیں رگیں اکٹھا کر رکھو اور بائیں ہاتھ کو کھینچ کر رکھو۔ (442) (443)  
بعضوں کی طرح کانپنے لگیں (چوتھی حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت  
میں لے آؤ۔ مگر گوں کے تناؤ اور بازوؤں کا اکٹھا بدرستور رہے پھر جب ہاتھوں  
کو دوبارہ شانون کے پاس داپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح  
پر کئی بار کرو سانس برابر ہو گا رہے۔ (پہلی حالت) سانس کو زور سے منہ  
کے راستے سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) نصفی سانس کی مشق کرو۔

اس مشق سے تنہا جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت  
غریبی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر سمولی پھرتی پیدا  
ہوتی ہے۔ (دورین مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔) ہاتھوں کا  
مناہٹ پھرتی سے شانون کی طرف کھینچنا۔ (۲) پٹوں کی رگوں کا تناؤ دھار پھرتی  
کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

## ۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کر دو۔ مثنیٰ زیادہ دو پر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحوں کے لئے رو کر دوسری حالت منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو۔ (دو تھی حالت) مثنیٰ سانس لے کر پچھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پائل غار آواز و لکٹش ہونا صرف مثنیٰ پر ہی متوقف نہیں ہے۔ بلکہ چرو کی رنگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراع سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور پنج سینہ والوں کی زور دار۔ یہاں ایک ٹھپ۔ بات قابل تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے مثنیٰ بکاؤ۔ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے نہا کر دیکھو۔ (۲) کچھ بولو یا گاتو اور پھر اس کی تندی کو بغور دیکھو۔ (۳) پھر سیٹی بجاؤ۔ لیکن ۱۔ کی بار منہ کو بدستور رکھ کر بکاؤ دیکھو۔ پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جگہوں میں آواز کو ترقی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے کہ ان کی آواز غلام غلام خوشگوار۔ صاف۔ آواز چرچھاؤ میں پورے اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو نمبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی ۱۹۶ آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بلکہ ورزش مثنیٰ سے بھی کتبہ رکھنی چاہئے +

## ساتویں واقفیت

### پانچ ترنی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پچھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارت غریزی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

## پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو۔  
(تیسری حالت) رو کو جب تک کہ باورام روک سکے (چوتھی حالت) منہ کھول کر  
تور سے خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) مصفی سانس نو۔

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکے گئے  
مگر روز بروز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے  
کے لئے گھڑی کو سانس رکھ لیا کر دو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے  
نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیم  
ل کہ پھپھڑوں کے تمام خارجی ماوہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفوت کو  
کوچر پھپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے۔

## دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) منہ  
بہت آہستگی سے سانس کو کشید کر دو۔ اور کشید کرنے وقت سینہ کو انگلیوں  
کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکتے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی  
اند رگنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتھیلیوں  
سے دباؤ (چوتھی حالت) مصفی سانس نو۔

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو  
لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھپھڑوں میں ہوا  
کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے بہت  
اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باورام لینے اور تحریک دینے کے لئے پورا  
سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کار آمد ثابت  
ہوئی ہے۔ لیکن جس کو یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہئے۔  
جب ورزش اس سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے اعضائے

اوقات سر ہیں چکر سامعوم ہوتے۔ لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بن کر کے ادھر ادھر ٹھلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کر۔

## تیسری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ماتھوں کو پہلوؤں پر بغل کے نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ آٹھویں پشت کی طرف پتیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آ جائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو کھڑو کرو۔ پانچویں حالت) معقی سانس لو اس ورزش میں جداعتدال سے احتیاط کرنا چاہئے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے چوڑوں سے ملی کہ بنی ہیں۔ جوان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک سانس لینے پھیلنے بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے یا بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسلیاں اوزان کے بند کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اہل نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش بہت

## چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو (تیسری حالت) اتنے اگامکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ماتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو۔ اتنے کہ دونوں جانب پھیل جائیں۔ پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کبھی بار ایسا کرو۔ (چوتھی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو (ساتویں حالت) معقی سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں جبکہ کہ بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف اسکی حالت پر آجائے گا۔ بلکہ کشادہ بھی ہوگا۔ مگر اس کو جداعتدال کے ساتھ کرنا بہت

ہے۔ زیادتی نہ کرنی چاہئے +

پانچویں ورژن دواں خون کو متحرک کرنا

وید سے کھڑے ہو۔ (درمیری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (درمیری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لکڑی یا پید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو پڑھاتے جاؤ۔ سنے کہ انتہا کو پہنچ جائے (جو خفی حالت) گرفت کو بڑھ کر دو۔ پید کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ۔ (خفی حالت) سانس بڑھاتے جاؤ۔ (درمیری حالت) یہ ورزش بلا لکڑی یا پید سے کر سکتے ہیں۔

خالد بن الوليد

ہے۔ فرضی کلڈی کا خیال کر کے اس کا کہہ جس کو یہ محض ایک دوران کی حالت میں بھیڑوں میں ان کی فوجی خبر اور جہت کے نزدیک آگیا۔ محض ان کو جذب کر کے۔ اس لئے سائنس دانوں کی یہی سچائی ہے کہ (37) 4864 (2) میں ہاؤسٹا ایسی حالت میں پر سے سائنس کے ساتھ اس ورزش کو سکا ہے گا ہے

۱۔ کُنَائِکُ مَلِّ مِیْرَے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## آکھویں واقفیت

## سياست چھوٹی وزیر شیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ غائبوں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر میں ایک دو تیسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختیار رکھے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ حقیقت یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں۔

## پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ٹانھہ پہلوؤں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ٹانھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ٹانھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آگے دو۔ اور اس حرکت میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس نو۔

## دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورے سینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ٹانھوں کی پشت پر مٹی کی زیادہ پیچھے کی سمت بڑھائیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکھا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس نو۔

## تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار نیچے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس نو۔

## چوتھی ورزش

(۱) ٹانھوں کی پٹیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح کہ پیٹ اوپر رہیں اس سے سن نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) پٹیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھتے بازوؤں کے بل جسم کو سبازو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کرو۔ (۶) ایک مصفی سانس نو۔

## پانچویں ورزش

(۱) سینہ سے کھڑے ہو۔ اور ماتھے کو دیوار پر ٹیک دو (۲) پورا سانس بھر کر رو کو (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کہ بلا دو۔ اس طرح پر کہ سانس جسم کا دباؤ ماتھوں پر پڑے (۴) پھر لیکٹیک پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس شقی کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصغی نانس فیکہ ختم کرو۔

## چھٹی زمرہ

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ماتھے کو مکر پر رکھو کہ۔ مکر باہر کو نکال دو۔  
(۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) انگلیوں کو سخت اور سیدھی رکھ کر جھک کر  
جیسے سجدہ کرتے ہیں۔ اور سانس کو آہستہ خارج کرتے جاؤ اور ابیدے  
ہو کہ پورا سانس کیچو۔ اور اس مٹی کو کئی بار دوہراؤ (۵) صفی سانس لے کر  
ختم کر مکمل مینے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

۱۔ اے محمدؐ مکمل میوے والی دین بن رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## ساتویں مشق

(۱) سید سے کہہ دئے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سالن کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سوچتے ہیں۔ جب تک پھینک دے پھر نہ جائیں سالن کو یا چرنہ نکالے دو۔ (۳) چند لمبے کے لئے رو کو پھر تھنوں کی راہ سے باہر نکال دو (۴) مصفی سالن کو۔

نویں واقعت

حرکت اور نفس منظوم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں۔ ذرہ ناچیز سے لیکر آفتاب

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیرِ تحت دنیا کا کام  
 چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو  
 جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ اور ایک صورت  
 پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں تغیر شروع ہوتا ہے۔ پھر اس تغیر سے دوسری  
 صورتیں ظہور میں آتی ہیں۔ ان میں بھی تغیر ہوتا ہے۔ اور دیگر نئی صورتیں  
 پیدا ہوتی ہیں۔ غرض کہ یہ سلسلہ لاقتنا ہی ہمیشہ جاری رہتا ہے کسی صورت  
 کو ایک حالت پر قرار دے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ  
 حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس  
 وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہے گا۔  
 دوسری حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک  
 نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش  
 یا ایک ایسے چرچہ ہے۔ چاند کا گردش کرنا اور مسموں کی تبدیلی۔ پھولوں کا وقت  
 پر کھلنا۔ اور پرشے کا بغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجودہ  
 عالم کی تمام چیزیں اس کی مسلط ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔  
 علم النفس باقنی کا حصہ بہت کچھ اسی نظم پر ہے۔ جسم کو اس کے مطابق  
 اس کے جوتی لوگ شہزادہ قدرت سے بہت سارے ان جذبہ کر لیتے ہیں۔ اس کا  
 مفصل مثل ہم آئندہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ  
 فوٹو ارادی سے پھینچنے والی حرکت میں لگم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے  
 تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں ہو مساوی ہو باقی  
 ہے۔ تو تمام جسم راودہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح ہر جسم کو فرمانبردار  
 کر لینے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت  
 حیات پہنچانے اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ ممکن بات نہیں ہے۔ نفس  
 مشغول کا حامل کئے خیالات کو دم سزوں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے  
 خیالات کو وہی طرف کشید کر سکتا ہے اسی کا نام ٹیلی پتھی ہے (دور سے  
 گفتگو کرنا۔ خیالات کو منتقل کرنا۔ خیالات سے علاج کرنا۔ مسمریزم۔ ہنڈلزم وغیرہ



علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مشقیں نفس منہوم  
کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں بالکمال جوگی بن سکتا ہے۔  
نفس منہوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ روگی لوگ نظم کا  
شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نبض پر ہاتھ رکھ کر نبض  
کی حرکتوں کو زوجے الحقیقت دل کی دھڑکن سے ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ  
چھ وغیرہ شمار کر دیں یہاں تک کہ یہ شمار دہرنا میں ایسا قائم ہو جائے کہ نبض پر  
ہاتھ نہ رکھ کر بھی شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی مشق سے  
یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکتوں میں سہولت کرکے دیکھ کر لیتا  
ہے۔ سر مشق سے حرکتوں کی تعداد فیروز علی گڑھی کے نظم اور اس کے بعد یہ ہو  
کہ نبض کی جتنی حرکات میں سانس کو بھر آتا ہے اسے وہی میں تمام حرکتیں جانتے  
اور بھر کر اس سے نصف حرکات پر بھر دیکھا جائے۔ اس کے بعد ایک حرکت پر بھر کر دیکھا جائے  
حرکات تک بھر کر دوسرے کھانکے کی تعداد لگائی جائے۔ اس کے بعد دو حرکتوں پر بھر کر دیکھا جائے  
درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو پندرہ سے ستر حرکتیں چھ حرکتوں میں پرکھ کرے۔ کیونکہ  
بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیں گی ان کی فوٹو روانہ ہے۔

### مشق

(۱) آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھی  
رہیں۔ ماتحتوں کو پہ سہولیت گو د میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن  
پسلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق  
ہوا ہے۔ کہ اگر سینہ اند کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منہوم  
کا نایہ پورا نہیں ہوتا) (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نبض تک کشید  
کر دو۔ (۳) تین حرکات تک رکھ کر دو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج  
کر دو۔ (۵) انہی حرکات بٹھ کر دوسرا سانس شروع کر دو۔ (۶) کسی بار اس  
مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم  
کرنے کا ارادہ ہو مٹھے سانس لو۔ اس سے آرام بیگ اور بچہ سے صاف

ہو جائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشیدہ اخراج کی مدت ۱۵ حرکات  
 نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے  
 میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ مقصود صرف نفسم سے ہے طوالت سے نہیں  
 جس قدر نفسم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا  
 نہ ہو جائے کہ حرکت نفسم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر  
 جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) اچانک طاقتور قلب کے لئے یا فتور جسم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے  
 عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہئے (۲) جسم انسان ایک لپ سے مشابہ  
 ہے۔ جس میں روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منکوم کے ساتھ قوت  
 خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس  
 شلف علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت دینا  
 ہے اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تر شرح کر گئے۔

## الحمد للہ کل چیز و مملکت واقفیت میں

### تقسیم پران

شرش پر یا ہتر پر حید سے لیٹ جاؤ۔ نفسم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو۔  
 سب نفسم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشیدہ نفس کے ساتھ خوانہ قدرت  
 میں سے بہت سا پرانا کشیدہ کرے ہو یا وہ اس کو ہوا کی ٹائیوں کے ذریعہ سے  
 (Solex Plexus) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے  
 ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چلی جائے کہ ایسی ہی جگہ رگ رگ کو  
 متحرک کرنا اور قوت دینا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی  
 تصویر بناؤ گویا پران جسم کے اندر چھڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر  
 (Plexus) میں جمع ہوتا ہو پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں مائع اور ہڈوں کی انگلیوں کی پرروں تک پہنچتا ہے۔ اس کا روادائی میں زیادہ تر زیادہ خون کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خالی تصویر کا بنا ہوا ہے۔ جسمانی رنگوں کو رنگی و خوش گھسٹوں سے سببیت مفید ہے۔ اس لیے تمام جسم میں راحت سی نہیں ہوئے گی ہے۔ عام کر اس حالت میں جسم میں کان کے کچھ حصوں میں ہوتا ہے۔

گیا رسولِ مہدویت

کے لئے اور کرنا

[illegible]

نوٹ :- اگر درو کی نیک باتھ رکھ لو تو جلد ہی اثر ہوگا۔ اس موست میں خیال کرنا ہوگا کہ، لنگیوں کی پوروں کی راہ سے درو کو علاج کر سکتے ہوں۔

ایک روز ایک وقت

## آیات علاج

ہم کہیں کہیں محبت چھوڑ کر گئے۔ جاؤ۔ قصہ ستم و سناں روئے کر۔ اور

خیال باندھو کہ بہت سا پران کیشہ کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہے اجنا  
ہماتے مرض کی طرف پیچ رہے ہو۔ اور اپنی قوت اراوی سے زور دیکھ خواہش  
کر دو کہ بیماری آنا غائب کران میں مذہب ہو جائے پھر جب پران خارج کرنے  
لگے تو یہ ارادہ رہے کہ اس میں کی جذب شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی  
خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں باخوبی کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر پھرا  
جاسکتا ہے جیسا کہ ہم اوپر لکھا کرتے ہیں۔ واقعہ رہے کہ اس مختصر سی کتاب  
میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ کیا گیا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتا دیا ہے  
لیکن اس کے عامل ہونے اور حالت و مزاج کے موافق کچھ تبدیلیاں کرنے سے  
حیرت انگیز نتائج پیدا ہونگے لیکن لوگ وہ توں ساتھ ساتھ مرض میں مبتلا ہونے سے  
سکھم کیا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ کیا علاج مرض سے بچان کا  
کے ذریعہ سے ملے گا یا تو کمال کے مازہ پائی ضرورت ہے ہا۔ یہ قریب ہی ہے۔ یہ کہ  
بہت کا تھم رنگ ہونے لگے کہ اس میں خیال کرنا چاہئے اور خارج کرنے  
میں دبا جاتا ہے۔

ال ملک کل میرے دلا میں اس سے ..... آمین

## بیماریوں و فحیت

### اور کا علاج

ہر پران کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفیل بیان نہیں  
کر سکتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک  
اور طبع فقیر و سچ کہیں گے۔ جس سے عامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے  
ہیں۔ خاص امور یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت اراوی سے بہت سا پران  
کیشہ کیا جاسکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع جمع ہو سکتا ہے  
پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس  
ہوئے گئے ہو یا واقعی میں ایک قوت سائنس کے اخراج کے ساتھ تھم رہے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی شاخ سے مریض کے جسم میں داخل ہو  
 رہی ہے۔

### مشق

نفس منکوم لینا شروع کر دو۔ اور جب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اسے  
 بائیں ہاتھ کی ہنایت کی پٹی سے تھام کر جسم سے منوں کر دو۔ اور دل میں ہی تھام  
 رکھ کر ہوا میں سے کبھی کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر سبے ہو۔ یہ  
 تھام رہا ہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ یہ جیج میں  
 ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھکاتے بھی رہو۔ اور یہ کرنا اور علاج کے فائدہ پر  
 ہاتھوں کا دھو ڈالنا اچھا ہے۔ روزانہ صبح و شام کا اسٹرنم میں عود کر آئے۔  
 ملاوہ اورینٹیشن کے بعد چشمہ باز صاف سینا لیں لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے  
 وقت صحت کو دیکھ کر پران کی دیکھ کر مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو  
 حیرت قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گزرنے والے درمیان میں تھام رہے ہو  
 ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے  
 کہ پران مریض کے جسم میں تسلیت پہنچا سکے اس دوران میں نفس سے  
 غلام کو بھی وقتاً فوقتاً نکالتے رہو کی ٹھیک ٹھیک ہے اور پران کے جسم  
 میں بار کاوٹ پہنچا رہے۔ ہاتھوں کو نکلے جسم پر رکھنا بہتر ہو گا۔ مریض کی  
 جسم کو کبھی کبھی ہنایت کی پٹی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ  
 گے انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا ہیں۔ میں نہیں۔ ازلہ امراض میں  
 شبلی حکم دینا بھی سودا کی ایک ذرا ہے۔ اس طرح پر کہ کنگو۔ یا قوت  
 پکڑو۔ جیسی صوبت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے  
 ان ذرا لیت کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ بعد اپنی عقل سے بھی کام  
 لے۔ ہم نے عام طریقہ بتلا دیا ہے۔ اس سے سنیکڑوں موافقہ ہو کام لے  
 سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر جدید تھا۔ یہ ہے مگر بے بڑے  
 کام کا۔ کسی نیک حال اس سے ایسی قدر کام لے سکتے ہیں۔ جن قدر کہ جسے  
 بڑے بڑے حکماء نے مختلف امراض پر ملات۔ مجدد اور شکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس مشغوم کو بھی شامل کر لیا کریں  
تو ۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

## چودھویں واقفیت

### دور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پرانے دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ  
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ معالج اپنی قوت خیال سے پرانے کو مریض کے  
پاس درجہاں تک پہنچے وہ ہو بھیجے ہے۔ اور وہ غلامی سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل  
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دور کے علاج میں لازمی ہے  
کہ معالج مریض کی خیالی تصویر اپنے سامنے قائم کر لے۔ یہ کاروائی قلبی اور  
معالج کی قوت تخیل پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے  
لگتا ہے کہ مریض پاس ہی ہے۔ بخود ہی سی سی سے یہ فلک حاصل ہو جاتا ہے  
کہ جب چاہو۔ کوئی تخیل اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ مگر  
مریض مجسمہ تمہارے رویہ رکھتا ہے۔ جتنی حالت ہو جائے مریض سے مخالف  
ہو کہ کوئی اس میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پرانے بھیجتا ہوں جس سے  
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کہہ دو کہ گو یا ہر نفس مشغوم کے اخراج کے ساتھ پرانے  
داخل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی ستر یا تمہارے سامنے  
سو جو ہے۔ اس خیال سے مریض چاہے جس سے کہنے فاصلہ پر ہو پرانے علاج  
محیط میں سفر کر کے لے لے گا۔ اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں  
تندرست رہا دیکھا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت ضرور کر کے کی  
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو شریعت بھی نہیں برکتیں ہی اثر  
قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری کبھی قوت کامل کرنے کے  
لئے تیار ہے اس میں خورمی اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دیتی ہے۔ اگر

ہم کو بھی وقت مقرر کر دیا جائے تو اس وقت میں کو سناکت و سنان ہو کر اشر  
 قبول کرنے پر آمادہ نہ ہوتا ہے یہی بھی اصل دور کے علاج کا یوگیوں میں  
 نام کیا ہے۔ اس طریق سے پھوڑی سی سس پر کم سے کم بڑے بڑے مشہور سنا بھون کی  
 ہر کار کا ردیائی کر کے کہیں نہ دے

## پندرہویں افسانہ خیال کو منتقل کرنا

دوم کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے  
 خیال کو بھی منتقل کیا جاسکتا ہے۔ خیال میں کے پاس بھجا جاسکتا وہ اسی سے  
 محسوس کرے گا۔ مگر یہ یاد رہے کہ پھر خیال کے لیے خیالات پرانے کو نقصان نہیں  
 پہنچ سکتا۔ ایسے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور بڑے منفی تھے بھجا ہماری سزا  
 ہے کہ انہوں کا اثر تو سرور نہ ہو سکتا ہے۔ مگر سرور کا اثر نہ ہو سکتا ہے نا اگر ہم  
 پاس سے ہو کر کوئی محسوس ہماری بہت ہی مبتلا ہو۔ بشرطیکہ ہم اسے دل میں بھی  
 اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور ہماری نیت بھی پاک ہے تو تمہارا خیال  
 سرور میں پراشر ہوا نہ ہو گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود  
 غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات ناپاک  
 دل معمول پر خاک اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ اٹھا دو چند قوت کے ساتھ  
 دامن قوت کے حامل ہر حملہ آور ہو گئے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلمی  
 و سنی کا جائز استعمال کہ ناگو یا سنی کے ساتھ لکھنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات  
 کو پاک کر کے۔ پھر کم کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

## چند نکتے

(۱) اگر کوئی بھولے سے بڑے خیالات کے آدمیوں کی محبت کا اتفاق

ہو جاتے۔ اور طبیعت کو افعال محسوس ہو تو نفس منکوم چند بار یکے پران کو  
 جمع کر دے اور تصور سے اپنے گروہی کا ایک خیالی حلقہ بنا دے۔ اس کے  
 ذریعہ سے بڑے خیالات اور شراب ہذیات کے اثر سے محفوظ رہ سکو گے۔  
 (۳) پران کی کمی کو پورا کسنا اور تازگی حاصل کرنے اگر یہ محسوس ہو کہ  
 حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ اور جلد تھیا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ  
 ترکیب یہ ہے کہ اتنی پالتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلے سے  
 آگ میں ملے رہیں اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ناخنوں کی تیلیاں اور  
 انگلیوں کی تریوں میں بھی آپس میں ملی رہیں۔ پھر چند منکوم تانیں کو تازگی محسوس  
 ہوگی۔ اس طریقہ سے دوسرا طبیعت جسم میں مسدود ہو جاتا ہے۔ اور پران

فوری طور پر اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جائے تو اس کو  
 عدا دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ہاتھ سے بیٹھ پاؤں کی انگلیاں ملا  
 لو۔ اور اس کے ماتھا اپنے ماتھوں میں لو۔ پھر دونوں عامل و ممول منکوم تانیں  
 میں۔ عامل خیال کرنے کے پران میں سے کشیدہ کے ممول کے جسم میں داخل  
 کر رہا ہوں۔ اور ممول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ خیال کرے کہ  
 وہ پران کو عامل کے جسم سے کشیدہ کر رہا ہے۔  
 احتیاط یہ کہ جیسے جیسے اس بات کا جاننا ممول کیلئے ضروری ہے  
 کہ وہ عامل کی مدد سے اپنی حیات کی کمی کو پورا کرنے لگا ہے۔

اس کے خیالات لیے ہیں۔ کیونکہ ان میں اگر عامل کے خیالات اچھے نہ ہوں گے  
 تو ممول پر بھی اس کے بڑے خیالات کا اثر ضرور پڑے گا۔ چنانچہ وہ عارضی  
 ہو گا اور اگر بڑا اثر ناسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ ممول  
 جس میں کمزوری ہو اسے دوسرا طبیعت کو مدد کرنے کا پھر چند منکوم تانیں  
 کے ممول کو مل جائیں۔  
 (۴) پانی میں پران داخل کرنا۔ پانی میں پلڑوں داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے  
 کہ پلڑے یا مٹی کی جگہ پانی پڑا لیں۔ پھر اس کے پلڑے کو پھر



منظوم اپنا شروع کرو۔ اور دست راست کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے برتن میں  
دکا دو۔ مگر اس طرح آپ سے چوبیس نہیں پانچ سے دس منٹ تک قصود کرو کہ  
جو با محبت بخش پران کو پانی میں ڈالیں ہے جو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور  
لاشرافہ فیہ پر اکیس کا حکم رکھنا ہے۔ بھروسہ ہے کہ علاج کرنے کا خیال بھی  
ساتھ رکھو۔

(۴۲) تنہی و روحانی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے ہر طرف جسم پر ہی نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالنا جاسکتا ہے۔ خاص کر جب نفس مظلوم کی مشق

ہو۔ ان کا تصور قائم کر کے جس مخلوق کی مشق کر دے جسے نیکوئی میں رہنے کی قوت  
 شد دل۔ ضبط و تحمل۔ بیگون قلب۔ بھرتی مانتہ و موکھ۔ یہ سب تعلقات حاصل  
 کر سکتی ہیں۔ اسی طرح کوئی بھی عورت یا لڑکا جسے یہ تعلقات حاصل ہو گئے ہوں  
 کی مشق کرنے سے لادھبی کے فوٹو (042) 6374864

ووصاف حمیدہ وخصایل حسنہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں  
 لکھ کر پڑھیں۔ جس سے ہر شخص کو حاصل ہونے والی خواہشیں حاصل ہوں گی۔  
 چھوڑ کر خیال کر کے لکھ کر گویا وہ ایک عجیبے جان سے بچے ہوئے ہوئے ہے  
 تمہارے جسم کو ہر قسم کے آرم و گنگنا سے محفوظ رکھو کہ اگرچہ صرف اس سے تمہارے

ہر قسم کے برکات و بھلائیوں کے لیے اس کتاب کو پڑھنا اور اس کے احکامات کو عمل میں لانا ضروری ہے۔

۱۵ جسمانی قوت مائل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طرحی سے مائل ہو سکتی ہے جس کے صفات و مہمیں مثلاً پستہ قد و ناز ہو سکتا ہے۔ کٹ مہماض پھر ان کے لئے ہے۔ چہرے کی صورت بدل سکتی ہے۔ ہور جسم کی ہست بھی جیسا کہ وہی کا خیال ہو گا۔ وہ اس کے چہرے فطر و فتر سے ارادت و برائت کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا کسی خاص حصہ

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے  
 نفس منکوم کے ساتھ تصور کر دے۔ ان کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہوں  
 یہ طریق ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماضی یہ کہ صحت کا خیال بھانے  
 سے صحت ملتی ہے۔ یہ تصور فی کا خیال بھانے سے خوبصورتی۔ بیسہاتما خیال  
 ہوگا۔ دیسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منکوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھ  
 کر اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو دیکھ سکتے ہو اس میں خود غور  
 کی بوند بھی پورا کر سکتے ہو۔

۱۰۔ خطرناک جذبات یا انتشار غلبہ کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ شفا۔ خود  
 غلبہ۔ فکر۔ نفرت۔ حسد۔ اشتہام وغیرہ قوت زیادہ مت پس کے۔ نفس منکوم  
 کہی ہو۔ بہت آسانی سے دور کئے جاسکتے ہیں۔

## مرثیہ

نفس منکوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو۔ اور حکم دو کہ نکل  
 یہ حکم اخراج نفس کے وقت الحیدران مفسر علی کے ساتھ دینا چاہئے۔ اور تصور  
 کرنا چاہئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا  
 کہتے مہینے نفاش ہو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور  
 مفسر علی کے ساتھ دینا چاہئے۔

۱۱۔ قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سائنس کی ایک  
 ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعہ سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے  
 تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی خدمت  
 میں بایزید یا بایزید طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں غلی کرنا ہے  
 لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کرنے کے ہم اس سے بھائے  
 حقیقت کے اور کام بھی کئے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں  
 تو دو تین سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا خطا اٹھا سکتے ہیں  
 جو کہ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات بہت بڑھتا ہے۔

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلنے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے مقصد تھامس مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج دیکر چاہے نفس پرستی میں مناج کر دے چاہے تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل مناج نہ کرے۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھے۔ تمہارے لئے یہ بات ہے +

قوت حیوانی کو کسی دوسری قوت میں منتقل کر کے اسے جسم میں جذب کر دینا سہل ہے۔ نفس منطوم کے ساتھ یہ کارروائی باسانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہے جس وقت کر سکے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ شریک حب دہل ہے۔

مخس قوت کا خیال دل میں کر دے۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور کر دے۔ اگر کوئی شخص کے بلو جوہ میں ایسے خیالات کو دور کر سکے کہ کجراؤ نہیں۔ بلکہ عیال کر دے ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و مانع کی قوت و متحدہ کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ۔ یا رے سے کھڑے ہو جاؤ اور تصور یا مدعو کو قوت حیوانی کو ادھی کی طرف کشید کر کے۔ میں سے دور ہے جو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع ہوے گی۔ پھر نفس منطوم کیلئے شروع کر دے۔ اور ہر کشیدہ تم کے ساتھ تصور کر دے کہ قوت کو ادھی کی طرف کشید کر دے۔ اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی عنصر سائل سے نکل کر دماغ (بہن) آئے۔ اگر نفس کا حکم اچھا ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا ادھی کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور عنصر جسم کی تباہی قوت کو دماغ میں آجائے کہ لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کر دے کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طرح

کے جسم کو بھی سڈول بدور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو  
 اوپر کی طرف کشیدہ کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھی چاہیے  
 مانتے آئے گئے سے جہاں قوت پہنچانی ہوتی ہے۔ ضرور پہنچ جاتی ہے۔  
 یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو ہم کہتے  
 ہیں کشیدہ نہیں ہوتا بلکہ لطیف پیران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی  
 روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو  
 تناسل لپٹے نہیں۔ بلکہ اراداً جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

دوم دماغ کا مکان ارفع کرنا۔ سیدھے بیٹھو۔ بالکل سیدھے چھاتی یا ہر کو  
 ٹنگی ہوئی۔ شانے اوپر کو اٹھائے ہوئے۔ ہاتھیں آگے کی طرف مانتوں کو راتوں  
 پر لٹکا رہتے ہوئے اور نفس منکوم لینا شروع کرو مگر پہلے کی طرح نہیں۔ بلکہ  
 ایک جھد سے کشیدہ کرو۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشیدہ اور پہلے  
 سے خارج۔ طے ہو انقباض۔ مثال دیکھو۔ اول بائیں جھٹے کو اٹھو گئے سے خوب  
 بند کر کے دائیں سے مانتے کشیدہ کرو۔ اور جب سمول روئی کروائیں گئے کو  
 جھک کر کے بائیں سے خارج کرو۔ پھر دائیں جھٹے کو بدستور بند کر کے بائیں سے  
 کشیدہ کرو۔ اور اس سے خارج کرو۔ اور اس سے خارج کرو۔ اور اس سے خارج کرو۔  
 یہ ورزش دماغ کے مکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے  
 لئے آزمائش مفید ہے۔ دماغ مخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا  
 پڑتا ہے سماعت سے سماعت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے نازگی  
 حاصل کر سکتا ہے۔

## سولھویں واقعیت

### نفس روحانی

نفس منکوم اور قوت ارادی سے سماعت دماغی و قلبی ہی حاصل ہیں۔

بلکہ روحانی قوتیں بھی، یونگی لوگوں کا قول ہے کہ انسان میں بڑی بڑی قوتیں  
 سوچو ہیں۔ جو پائنت سوچو وہ مخفی ہیں۔ اور شدہ شدہ ترقی پونے پر انہوں میں آئیں  
 لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں  
 کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بھی نوع  
 انسان کو حاصل ہو گئی۔ اس غرض کے لئے جس تہ نہ اشغال ہیں ان کی روح  
 رواں ہے نفس منکوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صفت نہیں  
 جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ  
 ایسے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔  
 ہم فریل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

۱) علم الروح (روح) علم عیالی طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے  
 بلکہ صبر اور استقلال حاصل کرنا چاہیے۔ اور ان کے لئے یہ ہے کہ نظم کا  
 کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر لکھو۔ اور ان کے لئے یہ ہے کہ نظم کا

(۱) علم الروح - انسان کو صلی انسانیت علم کے ذریعہ حاصل کرنا چاہیے ہے۔ یہ

دماغ و دل پر۔ یہ لکھو پکیریں ہیں جن کو وہ لای انانیت کے قوت پر مشتمل  
 کرتی ہے۔ پھر صلی انسانیت کیا ہے؟ کوہم تپائیں اسی انسانیت وہ ہے جس کو  
 انسان میں لکھتا ہے۔ اور جس کا ظہور احدث میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں  
 یہ وہ قطرہ سے دریا ہے و مدت کا۔ جو ہمیشہ ایک صلی حالت میں رہتا ہے۔  
 جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم مجھے سمجھی پھول کہ بھی یہ خیال  
 نہ کہ کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی  
 کچھ تم ہو جی کا نام ہے۔ وہ ایک جاری نظام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک تنہا  
 دن نہیں چھوڑنا ہو گا۔ جس طرح پڑتے گہرے کو تار کہ چھینک جیسے ہیں۔  
 تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)  
 حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا جو جسم کی ہستی  
 ہے پھر نہیں ہے۔ بلکہ اس کے قیام پر جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یونگی لوگ اس قوت کو جس شئی سے حاصل کرتے ہیں اس کا راز ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی یان ہے۔ ہم عہدہ یہاں تلمیذ کہنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب مبرا ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز چھونکا جاسکتا ہے۔

۱۲۰ علم محیط یا ممال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک ہے تو ہاں سمندر ہے تو روح انسان اور اس کا ایک قطرہ جو ہر انسان سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جزو انسان ہوں چوں روحانیت میں پہنچتی کرتا جاتا ہے اس کو ہر نفسی ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک جیسی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یونگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس متکلمہ دوستانہ راق حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک شئی کہنے پر ہی اکتفا کریں گے۔

۱۲۱ مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پشت پر تکبیر لگا کر جسم کو بالکل ٹھہلا چھوڑ دو۔ نفس متکلمہ یا شروع کرو ممال ذات محیط سے جو تمہارا تعلقی ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و جادائی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ اور ہر کثیف نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لامناہیت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اذرا ج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اور دل تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر باندہ کی محبت سے دل کو پُر کرو اور پھر کہ جو فضل الہی تم پر ہے اور دل پر بھی مہر تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

۱۲) نہایت ادب اور غلو میں باطنی کے ساتھ ذات پوری کا تصور دل میں قائم کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اس کا دریا گئے نور جوش میں آ کر کہ تہا پری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر خیال کر دو کہ یہ نودیم سے نکل کر تہا رے سجائی ہوئی اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

## عام ہدایات

۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں آئے گی جو مدت کی دہلیز میں سطرچ بھٹن کر برز مانت کے نام سے کانوں پر سناٹھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔ اس لئے ان کو جانتے کہ ان سے درگزر میں در نہ انجام اچھا نہ ہو گا۔

۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دورانِ مشق میں کبھی کو ان خیالات پر قائم نہ رہیں۔ جن کا تصور جاننے کے لئے ہو پر رکھا گیا ہے۔ کہ نہ کہ آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کر پورا تصور قائم ہو جائیگا۔

۳) ان مشقوں کو علامتوں پر بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور ناں ان سے جو سرور نہیں حاصل ہو گا اس کے پھر میں آکر غلطیات دیوئی سے متفرق نہ ہونا۔ کیونکہ تعلقات دیوئی کو کسی ہی کا گہرا اور غلاف طبع ہوں۔ تہا رے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے بلکہ روحانی سفر اور سے دیوئی کو حقیقت کا تعاقب کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

۴) دراختیار تہا کو کش کی یاد و فیض الہی کی یاد ہو۔ خدا کا جو کل میاں ہے ان کو ہر زمین پر کچھ